ST 110

Assembly Manual	EN
Manuel d'assemblage	FR

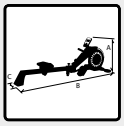
< 1 h

EN 957 1/7

Battery
2 x AA

15 - 20 Min.

< 100 kg



A: 80 cm
B: 123 cm
C: 57 cm

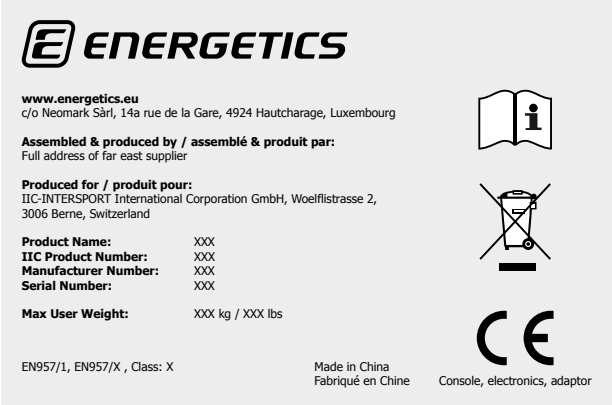
14 kgs

Table of contents / Table des matières

1. English .....p. 4

2. Français .....p. 10

Serial Decal / Etiquette numéro de série


www.energetics.eu
c/o Neomark Sàrl, 14a rue de la Gare, 4924 Hautcharage, Luxembourg
Assembled & produced by / assemblé & produit par:
Full address of far east supplier
Produced for / produit pour:
IIC-INTERSPORT International Corporation GmbH, Woelflistrasse 2,
3006 Berne, Switzerland
Product Name: XXX
IIC Product Number: XXX
Manufacturer Number: XXX
Serial Number: XXX
Max User Weight: XXX kg / XXX lbs
EN957/1, EN957/X , Class: X
Made in China
Fabriqué en Chine
Console, electronics, adaptor

EN The product sticker is placed on the rear stabilizer on bikes and ellipticals and next to the power inlet on treadmills.

FR L'étiquette du produit est placé sur le stabilisateur arrière sur les vélos et les elliptiques et à côté de la prise d'alimentation sur les tapis roulants.

Serial Number: _____

Date of Purchase: _____

EN © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product. Wherever pictograms are used they may differ from your product, it's for reference only.

FR © Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur. ENERGETICS ne peut être tenu responsable pour d'éventuelles erreurs de traduction, ou pour d'éventuelles modifications techniques du produit. Partout où des pictogrammes sont utilisés, ils peuvent différer de votre produit, ils ne sont utilisés qu'à titre indicatif.

Corporate Social Responsibility

INTERSPORT is a participating company in the BSCI (Business Social Compliance Initiative) based in Brussels. Through BSCI, INTERSPORT is committed to implement the BSCI Code of Conduct in its supply chain and to gradually achieve better working conditions at the involved suppliers' workplaces. The BSCI system is based on three pillars: monitoring of non-compliances by external independent audits; empowering of supply chains' actors through various capacity-building activities; and engagement with all relevant stakeholders via constructive dialogue in Europe and supplying countries. Our social audits are conducted by neutral, internationally recognized auditing companies with the aim of monitoring the social compliance of our supplier factories.
For more information on the BSCI please visit: www.bsci-intl.org

Norms & Regulations

Consumer safety is the number one priority for ENERGETICS products. This means that all of our products comply with national and international legal requirements (such as the EU Regulation (EC No. 1907/2006) concerning the Registration, Evaluation, Authorization and Restriction of Chemicals [REACH]).

This product is also CE certified and has been tested by an internationally recognized institute and certified against the industry standard EN 957.

Disposal of electrical waste products (Directive 2002/96/EC WEEE):

All products that contain electrical and electronic equipment must be marked with the logo. These products shall not be disposed in municipal waste. Instead please check local regulations regarding these types of products.

Disposal of batteries (Directive 2006/66/EG):

Batteries must be marked with the logo including the chemical symbols Hg, Cd or Pb if the battery contains mercury, cadmium or lead above the threshold limits mentioned in the directive and its amendments. Batteries used in products shall not be disposed in municipal waste.

Directive 2011/65/EU:

Restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipment (RoHS).

Dear Customer,

Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home fitness equipment. This product has been designed and manufactured to meet the needs and requirements of in-home use. Please carefully read the assembly- and user manual. Be sure to keep the instructions for reference and/or maintenance. If you have any further questions, please contact us. We wish you lots of success and fun while training.

Your ENERGETICS - Team

Product Safety

ENERGETICS offers high quality home fitness equipment. All products have been tested and certified according to the latest European Norm EN 957.

Important Safety Instructions for all home fitness equipment

- Do not assemble or operate this home fitness equipment outdoors or in a wet or moist location.
- Before you start training on your home fitness equipment product, please read the instructions carefully.
- Be sure to keep the instructions for information, in case of repair and for spare part delivery.
- This training equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- Consult your physician before starting with any exercise programs to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/excessive training can cause health injuries. Stop using the home fitness equipment when feeling uncomfortable.
- Warning: The safety level of the training equipment can only be maintained if it is examined regularly on damage or wear.
- Please follow the advice for correct training as detailed in the training instructions.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home fitness equipment.
- Always start with a warm-up session.
- Only use original ENERGETICS parts as delivered (see partslist).
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Place the home fitness equipment on an even, non-slippery surface for immobilization, reducing noise and vibration.
- To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the product.
- For all adjustable parts be aware of the maximum position to which they can be adjusted.
- Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- This product is designed for adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- Do not use the home fitness equipment without shoes or loose shoes.
- Ensure that sufficient space is available to use the home fitness equipment.
- Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home fitness equipment.
- Search for noisy parts: If you should notice unusual noises, like grinding, clacking etc. try to locate it and have it repaired by a professional. Make sure the home fitness equipment is not used until after repairs have been made.
- This device is not meant to be used by persons (including children) with limited physical, sensory or mental capabilities or lacking experience and/or the knowledge to use this device, unless under the supervision of another person in charge of their safety or having been given prior instruction on the operation of this device.

• Children should always be under supervision, to assure they are not playing with this device.
• The resistance level can be adjusted to your personal preference: see operations.

• This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of: see front page or serial decal on product.

WARNING: Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

Cleaning, Care & Maintenance on fitness equipment

Important

• Frequent cleaning of your home fitness equipment will extend the product's life.
• Use of a home fitness equipment mat is recommended for ease of cleaning.
• Use clean and proper sport shoes only.
• Use a damp cloth to clean the home fitness equipment and avoid the use of abrasives or solvents.
• To prevent damage to the computer, keep liquids away and keep it out of direct sunlight.
• The home fitness equipment should not be used or stored in a moist area because of possible corrosion.

• In case of repair please ask your dealer for advice.
• Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
• Use original spare parts for repair only.

Daily

• Immediately wipe of the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the home fitness equipment.

Monthly

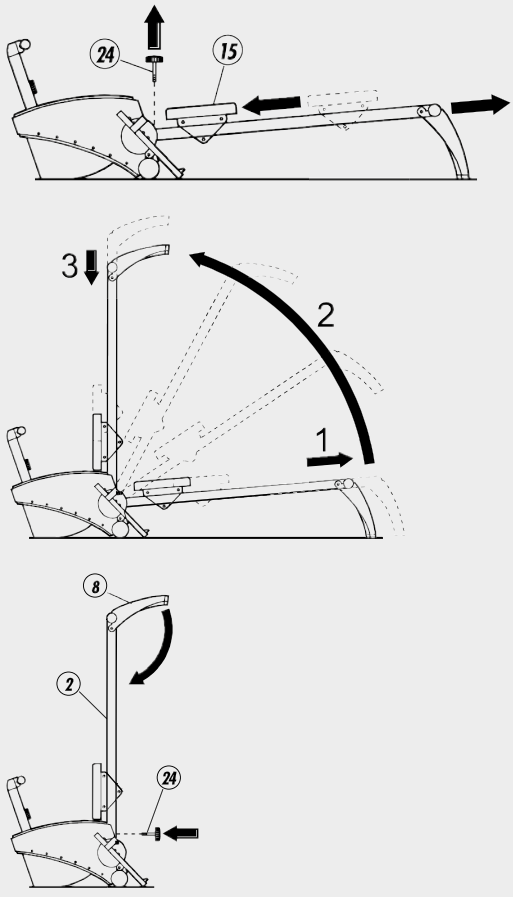
• Check that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.

Handling ST 700 / ST 110*

*No folding option

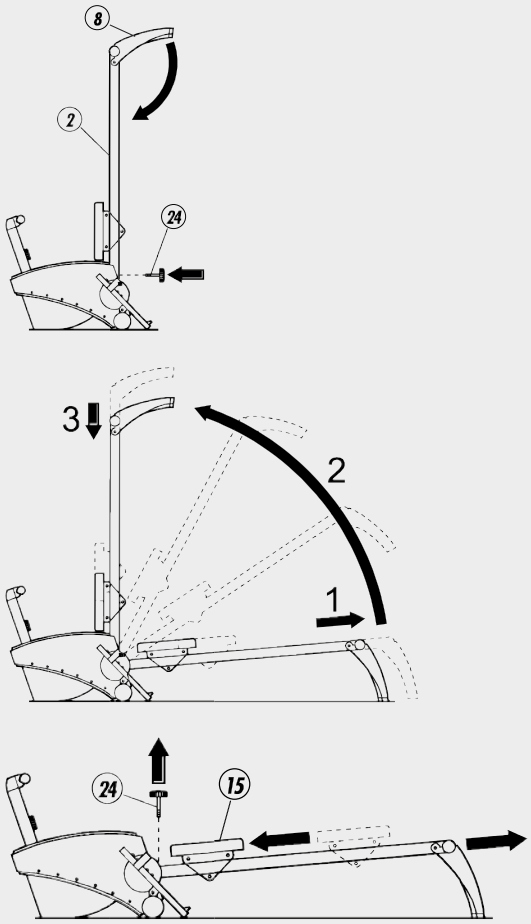
Fold rower

To fold the rower for storage roll the seat all the way forward and remove the knob. Pull the sliding rail out all the way, fold it up then allow it to drop down into the main frame. Insert the knob though the sliding rail to secure the unit. Finally fold the rear support down.



Unfold rower

Follow the same steps as fold rower but in reverse order.



Operations

Proper Training Clothes

Please make sure you always wear proper training shoes while working out. It is recommended that you wear training appropriate exercise clothing's that allow you to move freely whilst exercising.

Exercise Level

Please contact a physician before your exercise program. Immediately stop exercising if you feel any pain or tightness in your chest, become short breathed of faint. Please contact your doctor before you start using your fitness product again.

Resistance Adjustment

Manual adjustment ST 700

The resistance can be changed by turning resistance knob. To increase the resistance turn the knob clockwise, to decrease it counter clockwise.

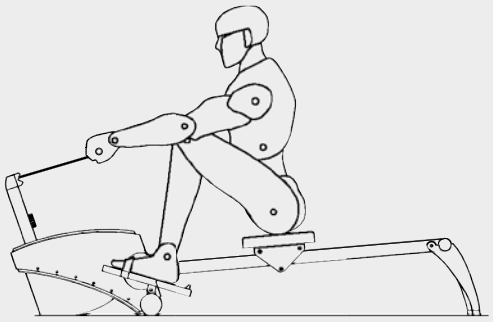
Manual adjustment ST 110

To increase the resistance loose the wing nut and move the hydraulic cylinder arm upwards on the side arms. Fix the wing nut on both sides at equal position. Do the reverse to decrease.

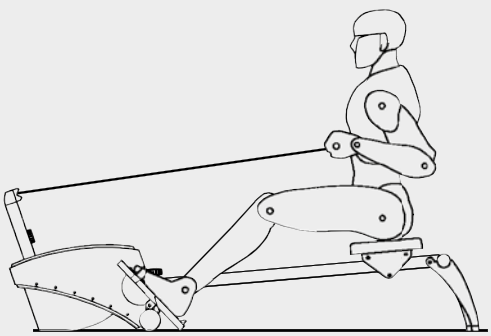
Body positioning

For proper form when using your rower begin with your knees bent in a seated position. Lean forward slightly with your arms outstretched and grip the handlebar. In a smooth, fluid motion, extend back, pushing out with your legs while pulling your arms into your chest. To avoid injury keep from locking your knees or leaning back too far. Return to the starting position.

A



B



Training instructions

Check ***www.energetics.eu*** for detailed training instructions.

Mechanical Troubleshooting

The repair steps marked in *Italic* below must be carried out only by a qualified technician. Please contact your point of sales for further instructions. INTERSPORT declines all responsibility in case of repairs that have been carried out by unqualified personnel.

Problem	Solution
Computer display does not work at all or partially.	1. Check power supply. 2. Check cable connections. 3. Replace the computer.
Pulse does not work.	1. Clean hand pulse plates. 2. Check cable connections. 3. Check if pulse cable is plugged-into computer. 4. Moisten your palms. 5. Let another person check the pulse function, on a small percentage of the population the hand pulse is not readable. 6. Replace hand-pulse plates. 7. Replace computer.
No resistance.	1. Check the hydraulic cylinders for temperature. Due to the constant up and down movement, the hydraulic cylinders become very hot. The high temperature can reduce the viscosity of the oil inside the cylinder which reduces the resistance. 2. Let the cylinder cool down for some time and start exercising again.
No speed signal.	1. Check the upper cable connections. *2. Check if the speed sensor is in the right position.* *3. Replace the speed sensor.* 4. Replace the computer.
The upright post shakes. (if applicable)	1. Loose upright post screws. 2. Re-insert screws/washers and tighten screws equally.
The home fitness equipment shakes.	1. Use the rear stabilizer height adjustment to level out any unevenness. 2. Move the equipment to a different place and check if the problem still persists.
The home fitness equipment creates abnormal noises.	1. Check the fit of the stabilizer bolts. 2. Check the end caps. 3. Check whether the pedals are assembled correctly or not, see chapter 'assembly'. *4. Check hydraulic cylinders or any other moving part.*

Responsabilité sociale des entreprises

INTERSPORT est une société participant à la BSCI (Business Social Compliance Initiative) basée à Bruxelles. A travers la BSCI, INTERSPORT s'engage à mettre en œuvre le Code de conduite de la BSCI dans sa chaîne d'approvisionnement et de parvenir progressivement à de meilleures conditions de travail dans les lieux de travail des fournisseurs impliqués. Le système BSCI est basé sur trois piliers : le suivi des non-conformités par des audits externes indépendants, l'autonomisation des acteurs des chaînes d'approvisionnement par le biais de diverses activités de renforcement des capacités et l'engagement de toutes les parties prenantes concernées par un dialogue constructif en Europe et dans les pays fournisseurs. Nos audits sociaux sont menés par des sociétés d'audit neutres internationalement reconnues, dans le but de surveiller la conformité sociale des usines de nos fournisseurs.
Pour plus d'informations sur la BSCI veuillez visiter : www.bsci-intl.org

Normes et règlements

La sécurité des consommateurs est la priorité numéro un pour les produits Energetics. Cela signifie que tous nos produits sont conformes aux exigences juridiques nationales et internationales (telles que le règlement de l'UE (CE n° 1907/2006) concernant l'enregistrement, l'évaluation, l'autorisation et la restriction des produits chimiques [REACH]).

Ce produit est également certifié CE et a été testé par un institut internationalement reconnu et certifié contre le standard de industriel EN 957.

Élimination des déchets électriques (Directive DEEE 2002/96/CE) :

Tous les produits qui contiennent des équipements électriques et électroniques doivent être marqués avec le logo. Ces produits ne doivent pas être jetés avec les déchets ménagers. Veuillez vérifier les lois locales concernant ce type de produits.

Elimination des piles (directive 2006/66/EG) :

Les piles doivent être marquées avec le logo incluant les the symboles chimiques Hg, Cd ou Pb si la pile contient du mercure, du cadmium ou du plomb au-dessus Du seuil limite mentionné dans la directive et ses amendements. Les piles utilisées dans les produits ne doivent pas être éliminées avec les déchets ménagers.

Directive 2011/65/EU :

Limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques (RoHS).

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat d'un appareil d'entraînement ENERGETICS. Cet appareil a été conçu et fabriqué pour satisfaire les besoins et les exigences de l'entraînement à domicile. Veuillez lire soigneusement les manuels d'assemblage et de l'utilisateur. Veuillez garder ces instructions comme référence et/ou pour l'entretien. Nous sommes à votre disposition pour vous fournir des renseignements supplémentaires. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de succès avec cet appareil.

Votre équipe ENERGETICS

Sécurité de l'appareil

ENERGETICS propose un équipement d'entraînement à domicile de haute qualité. Tous les produits ont été testés et certifiés selon la dernière Norme Européenne NE 957.

Instructions importantes de sécurité for pour tous les équipements d'entraînement

- Ne pas assembler ou utiliser cet équipement d'entraînement à l'extérieur ou dans un endroit mouillé ou humide.
- Avant de commencer l'entraînement sur votre équipement d'entraînement, veuillez lire les instructions soigneusement.
- Assurez-vous de garder les instructions pour information, en case de reparation et pour la livraison de pièces détachées.
- Cet équipement ne convient pas à des fins thérapeutiques.
- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice pour recevoir des conseils sur l'entraînement optimal.
- Avertissement : un entraînement incorrect ou excessif peut causer des blessures. Arrêtez d'utiliser l'équipement si vous ressentez un inconfort.
- Avertissement : Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que si celui-ci est examiné régulièrement pour les dommages et l'usure.
- Veuillez suivre les conseils d'entraînement correct comme détaillé dans les instructions.
- Assurez-vous de ne commencer l'entraînement qu'après un assemblage correct, un ajustement et une inspection de l'équipement.
- Commencez toujours par une session d'échauffement.
- Utilisez uniquement des pièces originales ENERGETICS comme celles livrées (voir liste).
- Suivez les étapes d'assemblage avec attention.
- N'utilisez que des outils adaptés pour l'assemblage and et demandez de l'aide si nécessaire.
- Placez l'équipement sur une surface plane et non glissante pour l'immobiliser, réduire le bruit et les vibrations.
- Pour protéger le sol ou la moquette, placez un tapis sous l'équipement.
- Pour toutes les pièces ajustables, vérifiez la position maximum à laquelle elles peuvent être ajustées.
- Serrez toutes les pièces ajustables pour éviter les mouvements soudains pendant l'entraînement.
- Ce produit est conçu pour les adultes. Veuillez vous assurer que les enfants ne l'utilisent que sous la supervision d'un adulte.
- Assurez-vous que les personnes présentes soient averties des dangers possibles, comme les pièces amovibles, pendant l'entraînement.
- N'utilisez pas l'équipement sans chaussures ou avec des chaussures mal attachées.

• Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour utiliser l'équipement.
• Faites attention aux pièces non fixées ou amovibles pendant le montage ou démontage de l'équipement.
• Cherchez les pièces qui font du bruit : si vous constatez des bruits inhabituels, comme un grincement, un claquement etc., essayez de le localiser et de le faire réparer par un professionnel. Assurez-vous que l'équipement n'est pas utilisé jusqu'à ce que les réparations soient faites.
• Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (enfants compris) à capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées ou manquant d'expérience et/ou de connaissances pour l'utiliser, sauf sous supervision d'une autre personne en charge de leur sécurité ayant reçu des instructions sur son utilisation.
• Les enfants doivent toujours être supervisés, pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec cet appareil.
• Le niveau de résistance peut être ajusté à votre préférence : voir mode d'emploi.

• This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of: see front page or serial decal on product.

AVERTISSEMENT : les systèmes de mesure de fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un entrainement trop poussé peut entrainé de sérieuses blessures ou la mort. Si vous ressentez un malaise, arrêtez l'entraînement immédiatement.

Nettoyage, entretien & maintenance de l'équipement d'entraînement

Important

• Un nettoyage fréquent de votre équipement étendra sa durée de vie.
• L'utilisation d'un tapis est recommandée pour faciliter le nettoyage.
• Utilisez uniquement des chaussures de sport propres et adaptées.
• Utilisez un chiffon doux poue nettoyer l'équipement et évitez l'utilisation d'abrasifs ou de solvants.
• Pour prévenir les dommages à l'ordinateur, éloignez les liquides et évitez la lumière directe du soleil.
• L'équipement ne doit pas être utilisé ou stocké dans un endroit humide à cause d'une possible corrosion.

• En cas de réparation, veuillez contacter votre distributeur pour des conseils.
• Remplacez les composants défectueux immédiatement et/ou n'utilisez pas l'appareil jusqu'à réparation.
• Utilisez des pièces détachées d'origine uniquement pour les réparations.

Chaque jour

• Essuyez immédiatement la sueur ; la transpiration peut endommager l'apparence et le fonctionnement correct de l'équipement.

Tous les mois

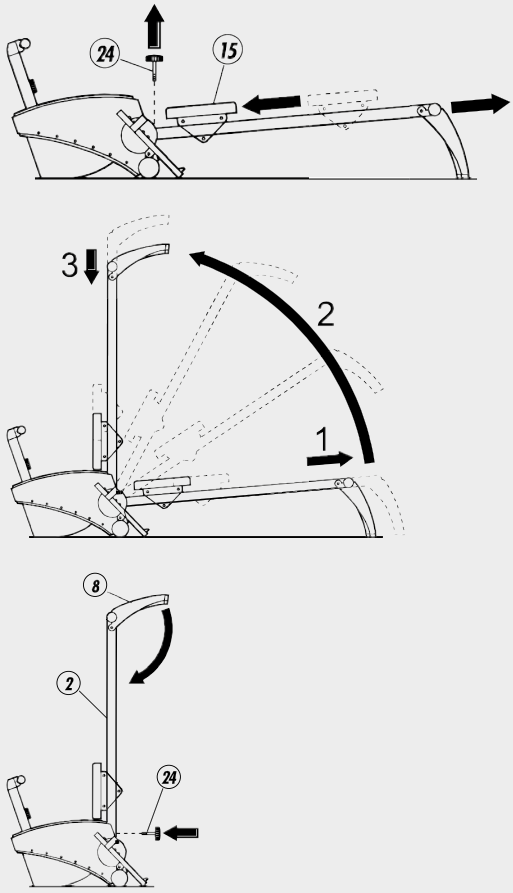
• Vérifiez que tous les éléments de connexion sont fermement fixés et en bon état.

Maniement ST 700 / ST 110*

* Pas d'option de pliage

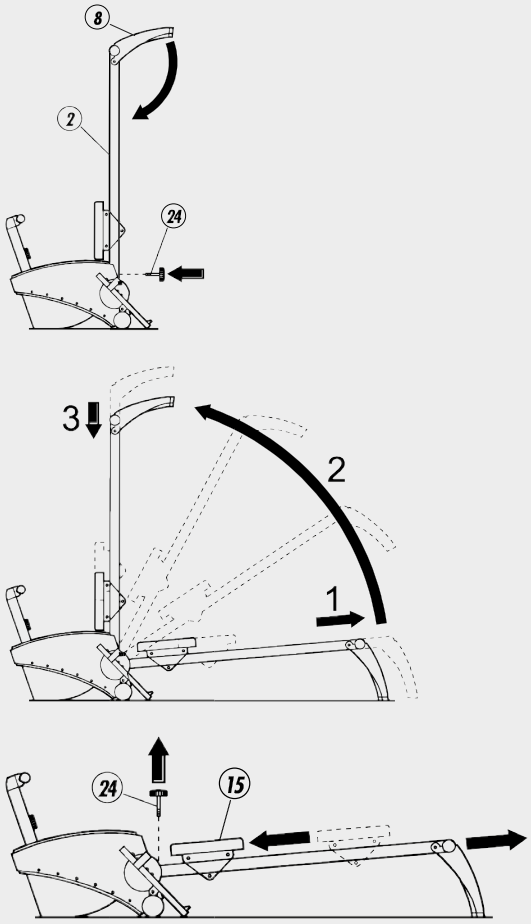
Plier le rameur

Pour plier le rameur pour le stocker, ramenez le siège complètement vers l'avant et retirez le bouton. Tirez le rail, pliez-le puis laissez-le descendre dans le cadre principal. Insérez le bouton dans le rail pour sécuriser l'unité. Enfin, pliez le support arrière vers le bas.



Déplier le rameur

Suivez les mêmes étapes que pour plier le rameur, en sens inverse.



Mode d'emploi

Vêtements d'entraînement adaptés

Assurez-vous que vous portez toujours des chaussures d'entraînement appropriées quand vous vous entraînez. Il est recommandé de porter des vêtements appropriés qui vous permettent de bouger librement pendant l'exercice.

Niveau d'exercice

Veuillez consulter un médecin avant votre programme d'exercice. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ressentez une douleur ou sensation d'oppression dans la poitrine, si vous êtes essouflé ou sentez que vous allez vous évanouir. Veuillez contacter votre médecin avant de commencer à utiliser votre nouveau produit de fitness.

Ajustement de la résistance

Ajustement manuel ST 700

La résistance peut être modifiée en tournant le bouton de résistance. Pour augmenter la résistance, tournez le bouton vers la droite, pour la diminuer, tournez le bouton vers la gauche.

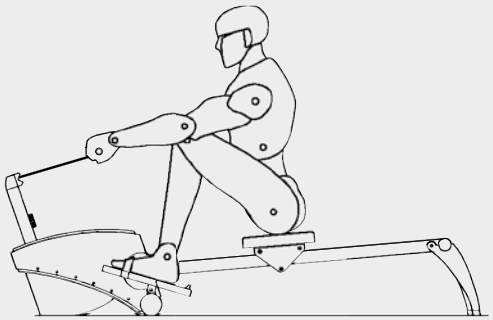
Réglage manuel ST 110

Pour augmenter la résistance, desserrez l'écrou et déplacez le bras vérin hydraulique vers le haut sur les bras latéraux. Fixez l'écrou des deux côtés à position égale. Faire l'inverse pour diminuer la résistance.

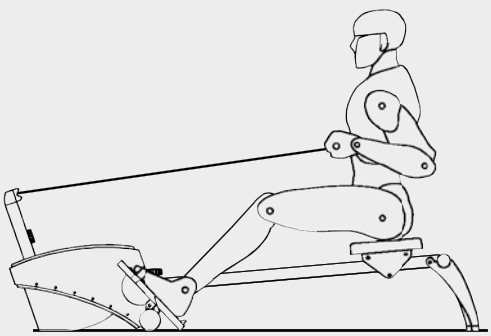
Positionnement du corps

Pour une bonne position lorsque vous utilisez votre rameur, commencez avec les genoux pliés dans une position assise. Penchez-vous légèrement vers l'avant avec vos bras tendus et tenez le guidon. Dans un mouvement fluide et doux, étendez-vous vers l'arrière, en poussant avec les jambes tout en tirant vos bras vers votre poitrine. Pour éviter les blessures, évitez de verrouiller vos genoux ou de trop vous pencher vers l'arrière. Revenez à la position de départ.

A



B



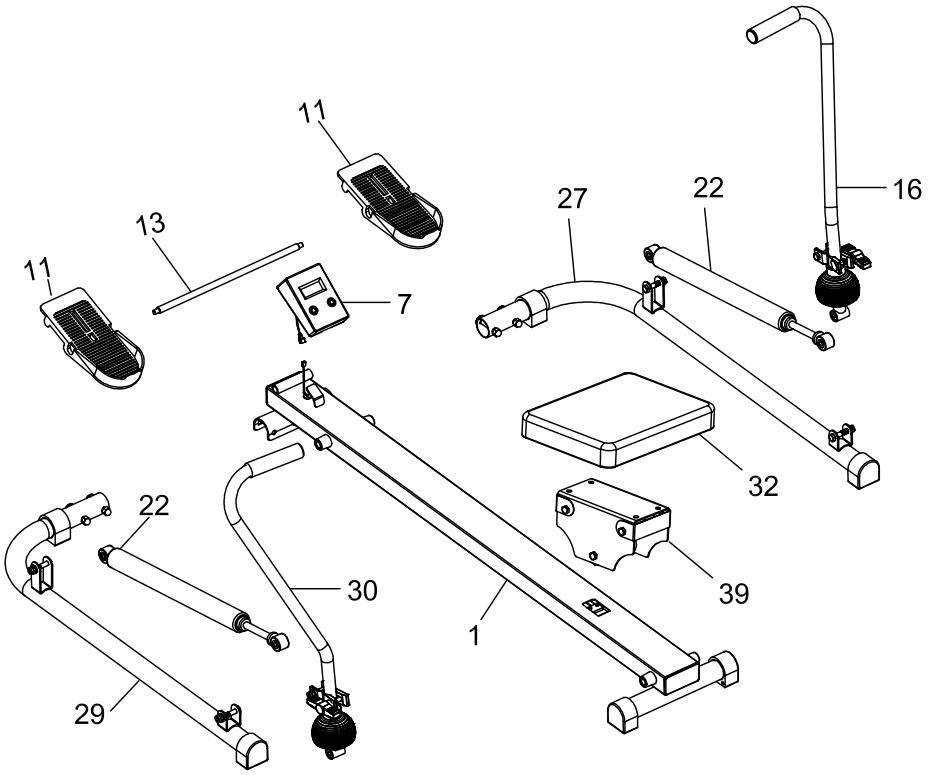
Instructions d'entraînement

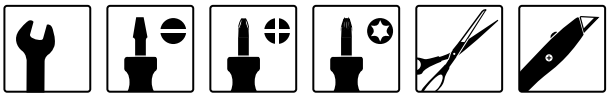
Consultez ***www.energetics.eu*** pour des instructions d'entraînement détaillées.

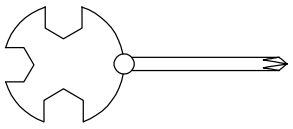
Dépannage Mécanique

Les étapes de réparation indiquées en italique ci-dessous doivent uniquement être effectuées par un technicien qualifié. Veuillez contacter votre point de vente pour de plus amples instructions. INTERSPORT décline toute responsabilité en cas de réparations effectuées par du personnel non qualifié.

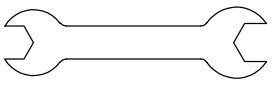
Problème	Solution
L'affichage de l'ordinateur ne fonctionne pas du tout ou partiellement.	1. Vérifiez l'alimentation. 2. Vérifiez les connexions des câbles. 3. Remplacez l'ordinateur.
Le pouls ne fonctionne pas.	1. Nettoyez les plaques de pouls main. 2. Vérifiez les connexions des câbles. 3. Vérifiez que le câble de pouls est branché à l'ordinateur. 4. Humectez vos mains. 5. Laissez une autre personne vérifier la fonction pouls, le pouls main n'est pas lisible sur un petit pourcentage de la population. 6. Remplacez les plaques de pouls main. 7. Remplacez l'ordinateur.
Pas de résistance.	1. Vérifiez la température des vérins hydrauliques. En raison du mouvement constant vers le haut et vers le bas, les vérins hydrauliques deviennent très chauds. La température élevée permet de réduire la viscosité de l'huile à l'intérieur du cylindre, ce qui réduit la résistance. 2. Laissez le cylindre refroidir pendant un certain temps et commencez l'exercice à nouveau.
Pas de signal de vitesse.	1. Vérifiez les connexions du câble supérieur. *2. Vérifiez si le capteur de vitesse est dans la bonne position.* *3. Remplacez le capteur de vitesse.* 4. Remplacez l'ordinateur.
Le poteau vertical bouge. (le cas échéant)	1. Desserrez les vis du poteau vertical. 2. Réinsérez les vis/rondelles et serrez les vis de façon égale.
L'appareil de fitness bouge.	1. Utilisez le réglage en hauteur du stabilisateur arrière pour niveler les inégalités. 2. Déplacez le matériel à un endroit différent et vérifiez si le problème persiste.
L'appareil de fitness fait des bruits anormaux.	1. Vérifiez l'ajustement des boulons de stabilisation. 2. Vérifiez les embouts. 3. Vérifiez que les pédales sont assemblées correctement, voir le chapitre « assemblage ». *4. Vérifiez les vérins hydrauliques ou toute autre pièce en mouvement.*



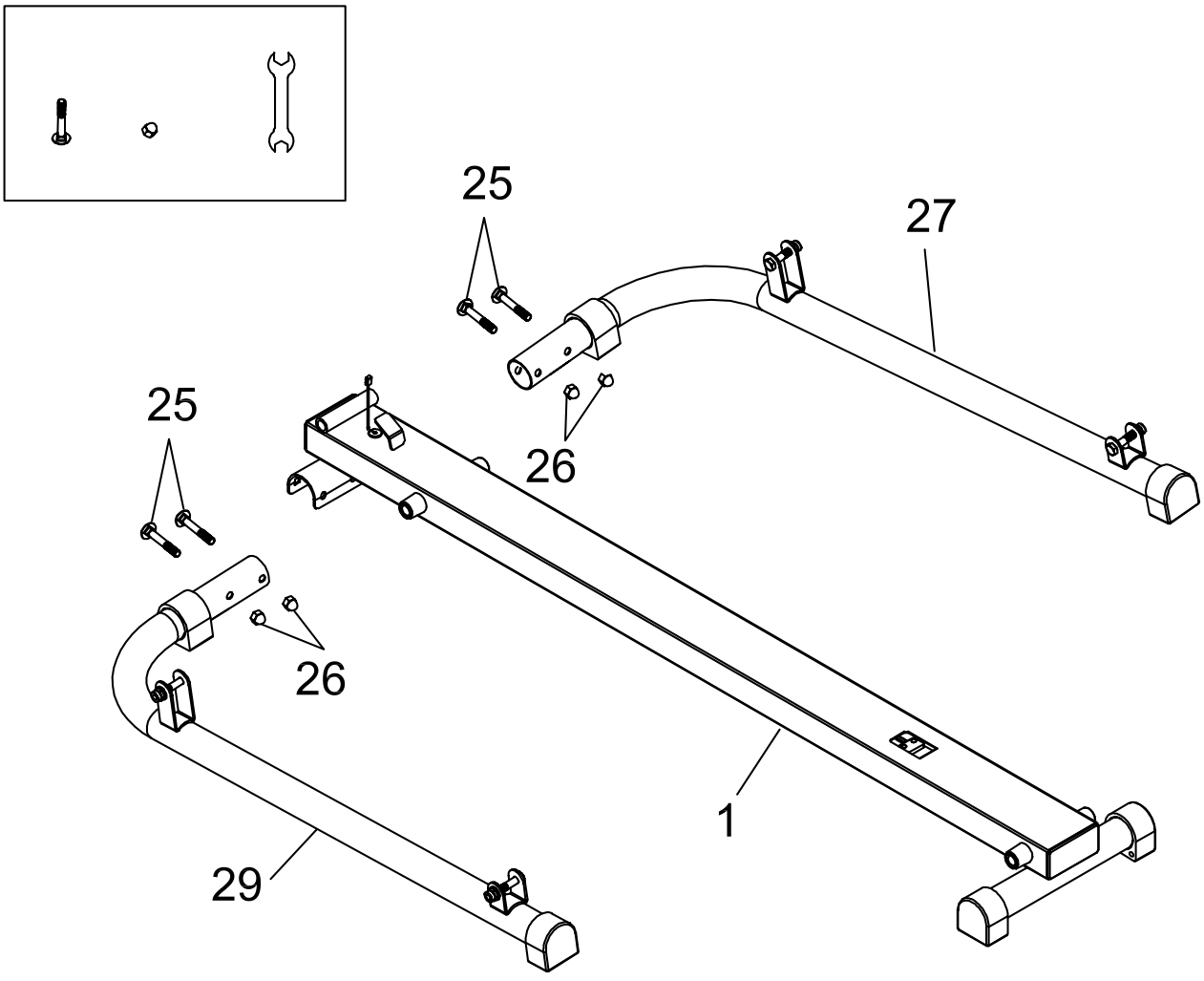


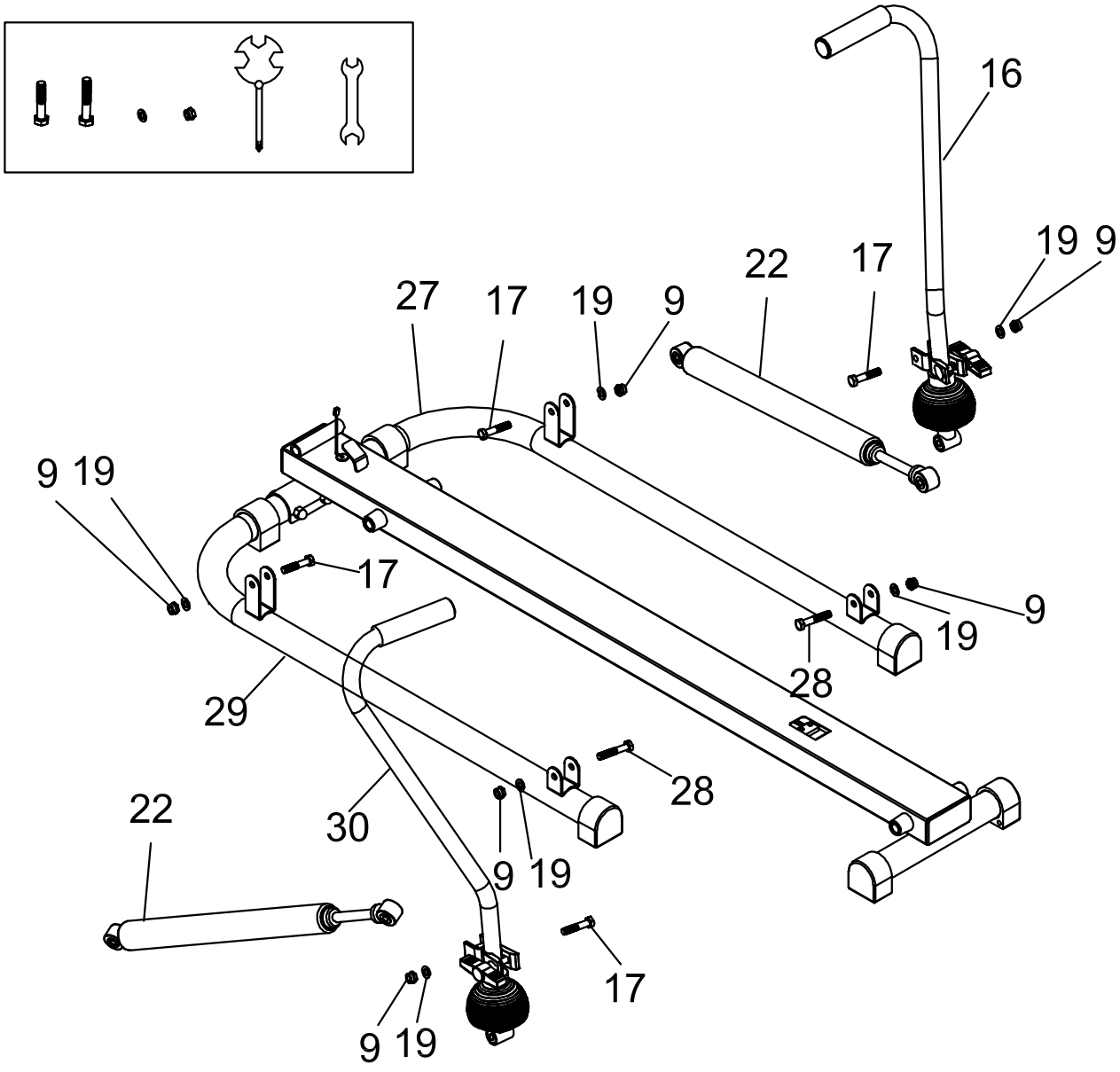


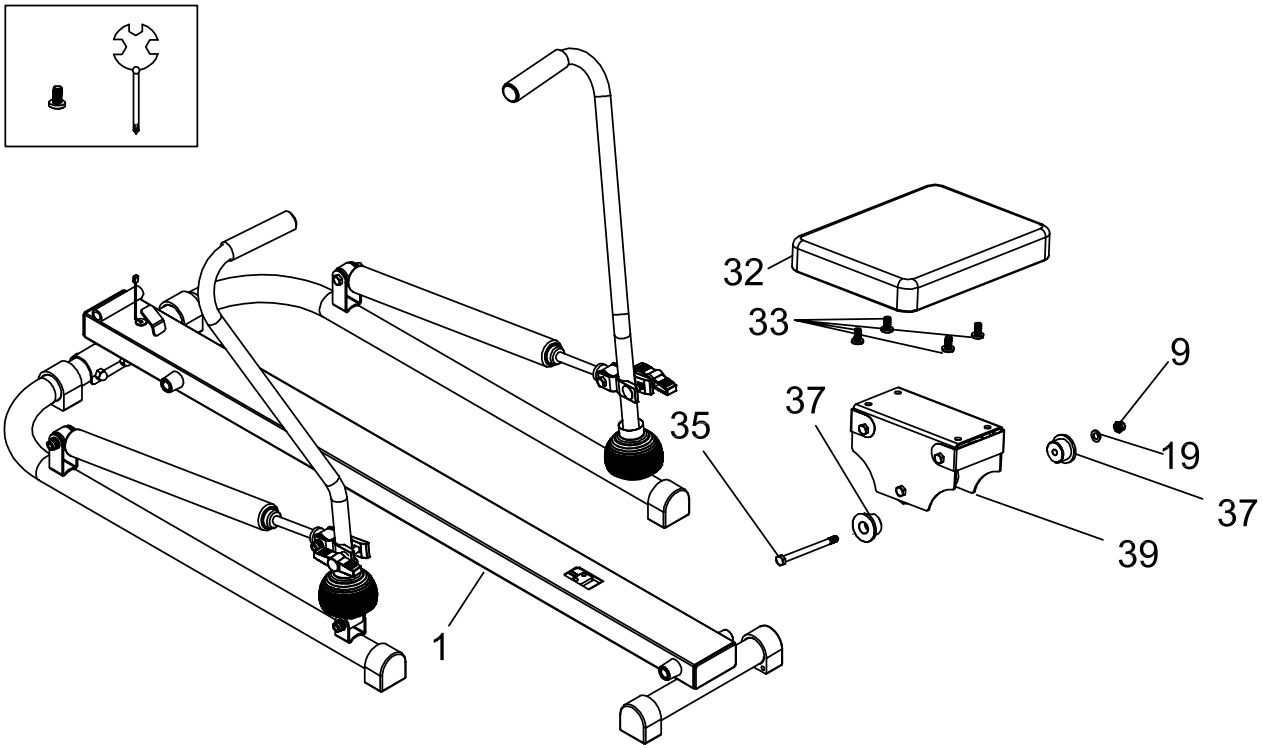
#40 Qty 1

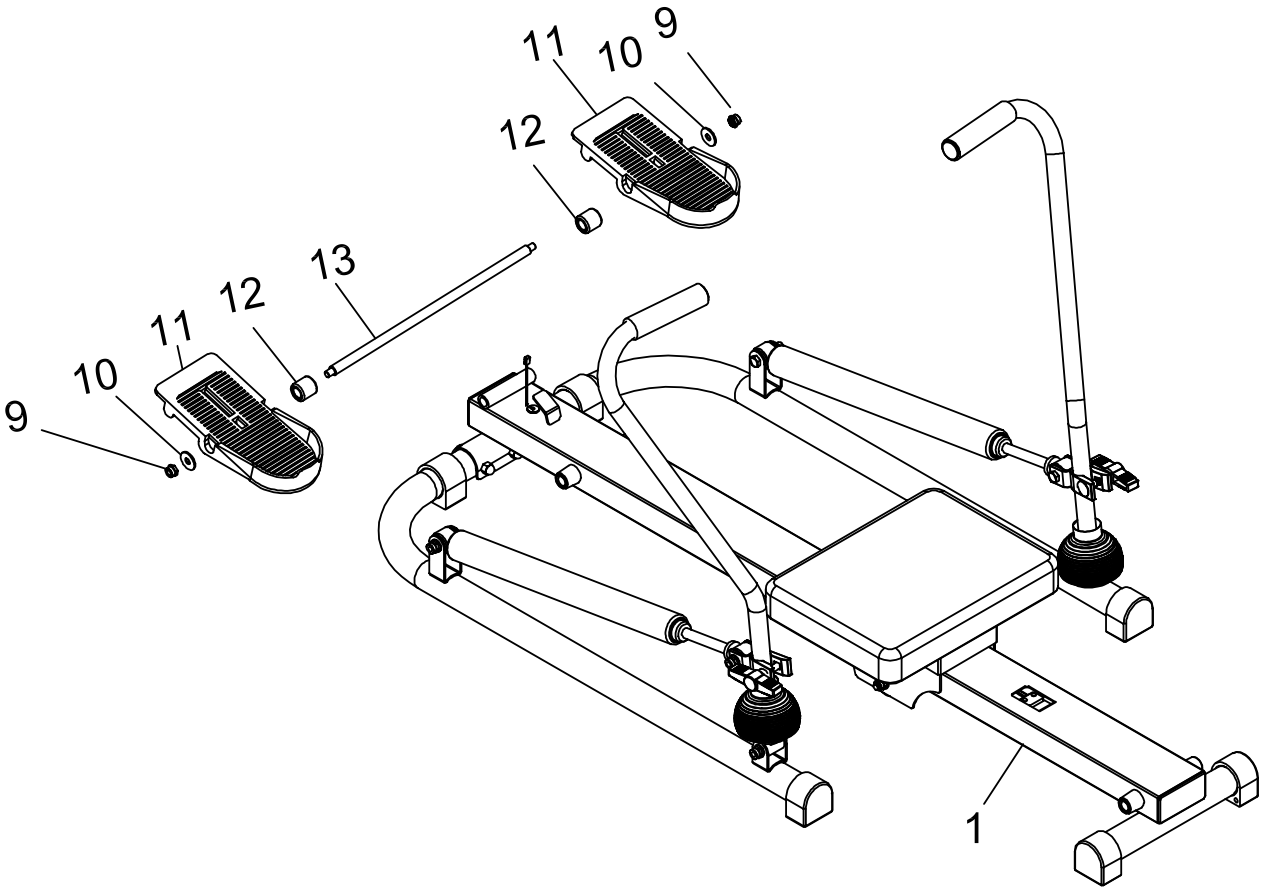


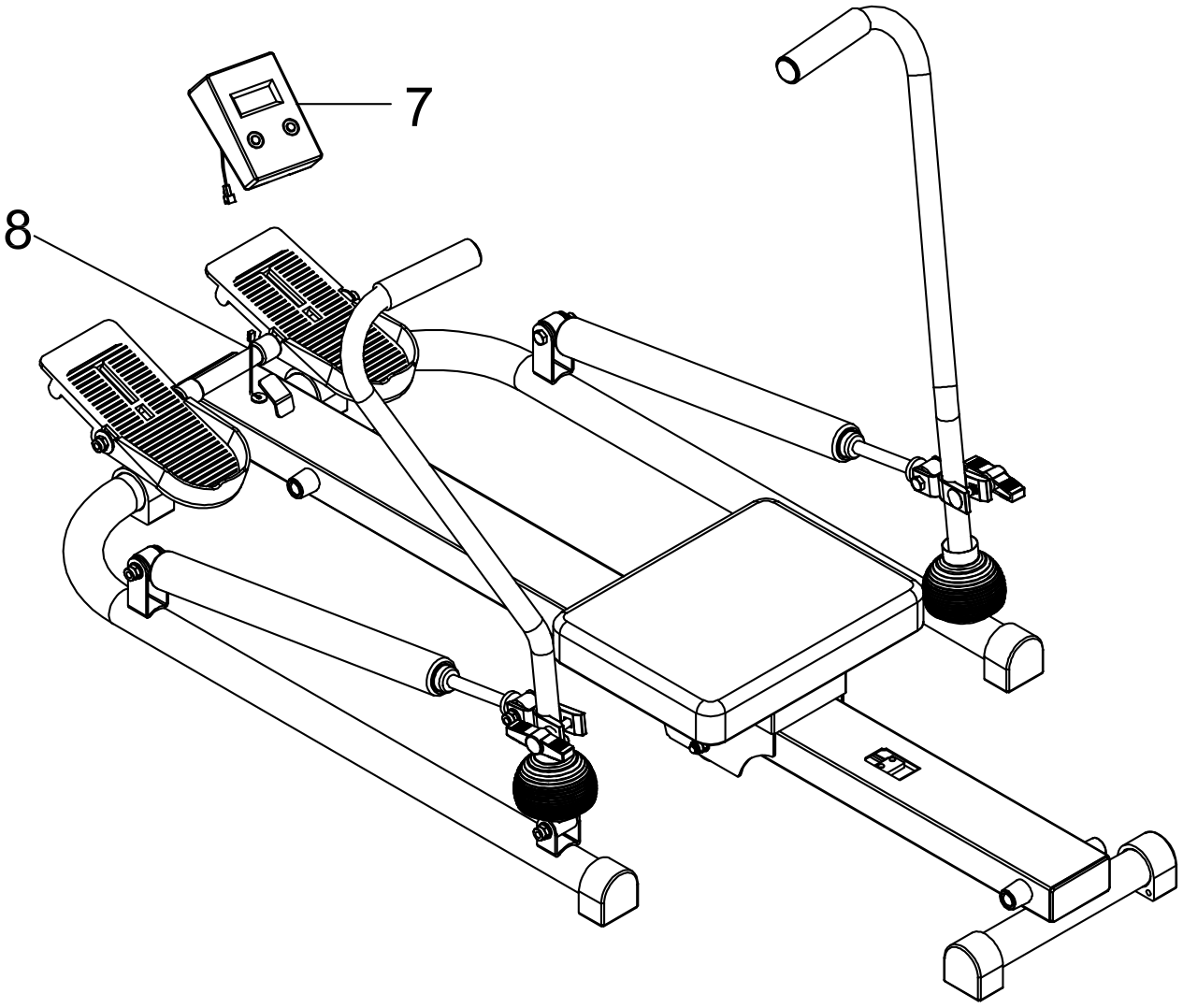
#41 Qty 1

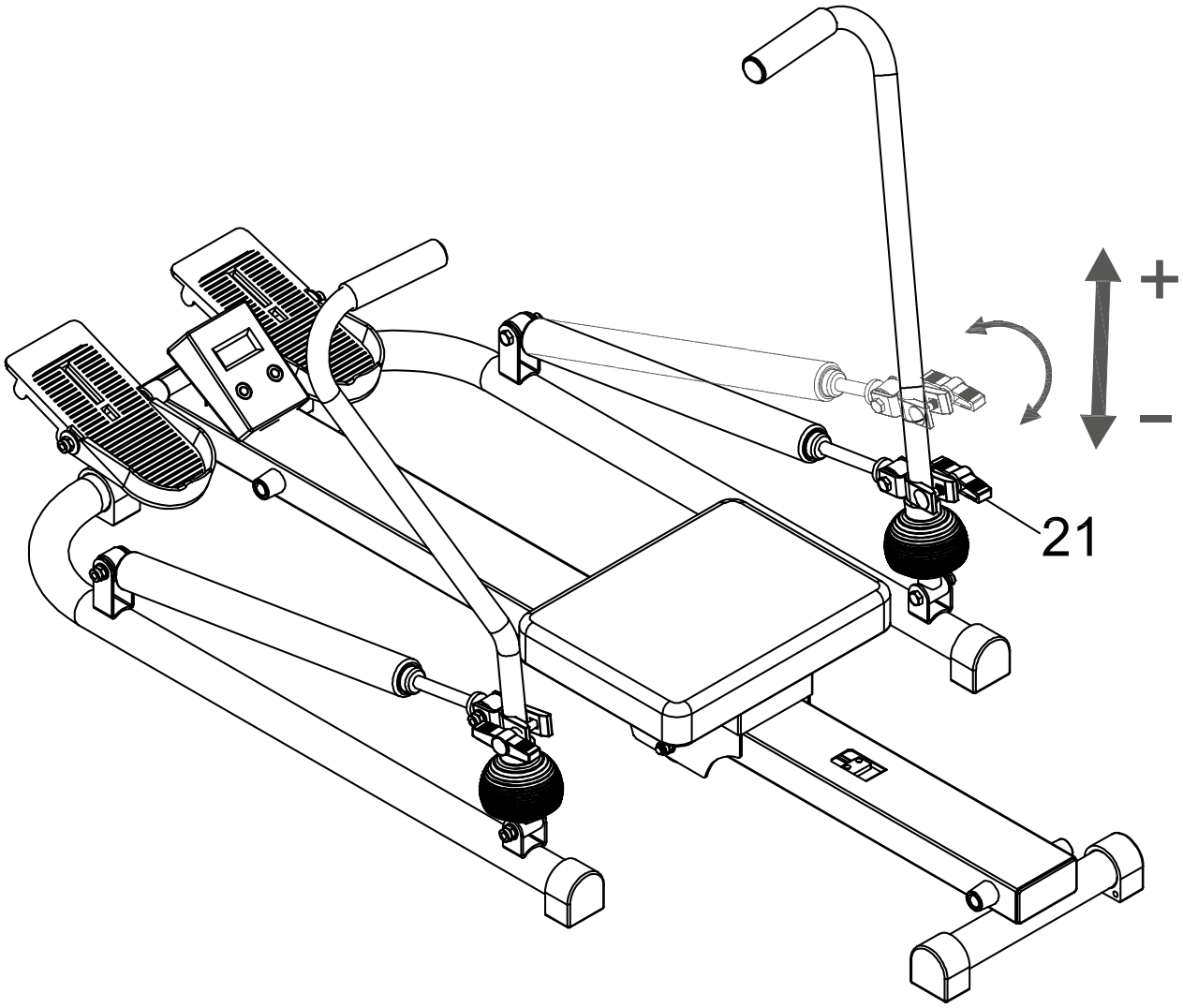

25
27
25
26
26
1
29

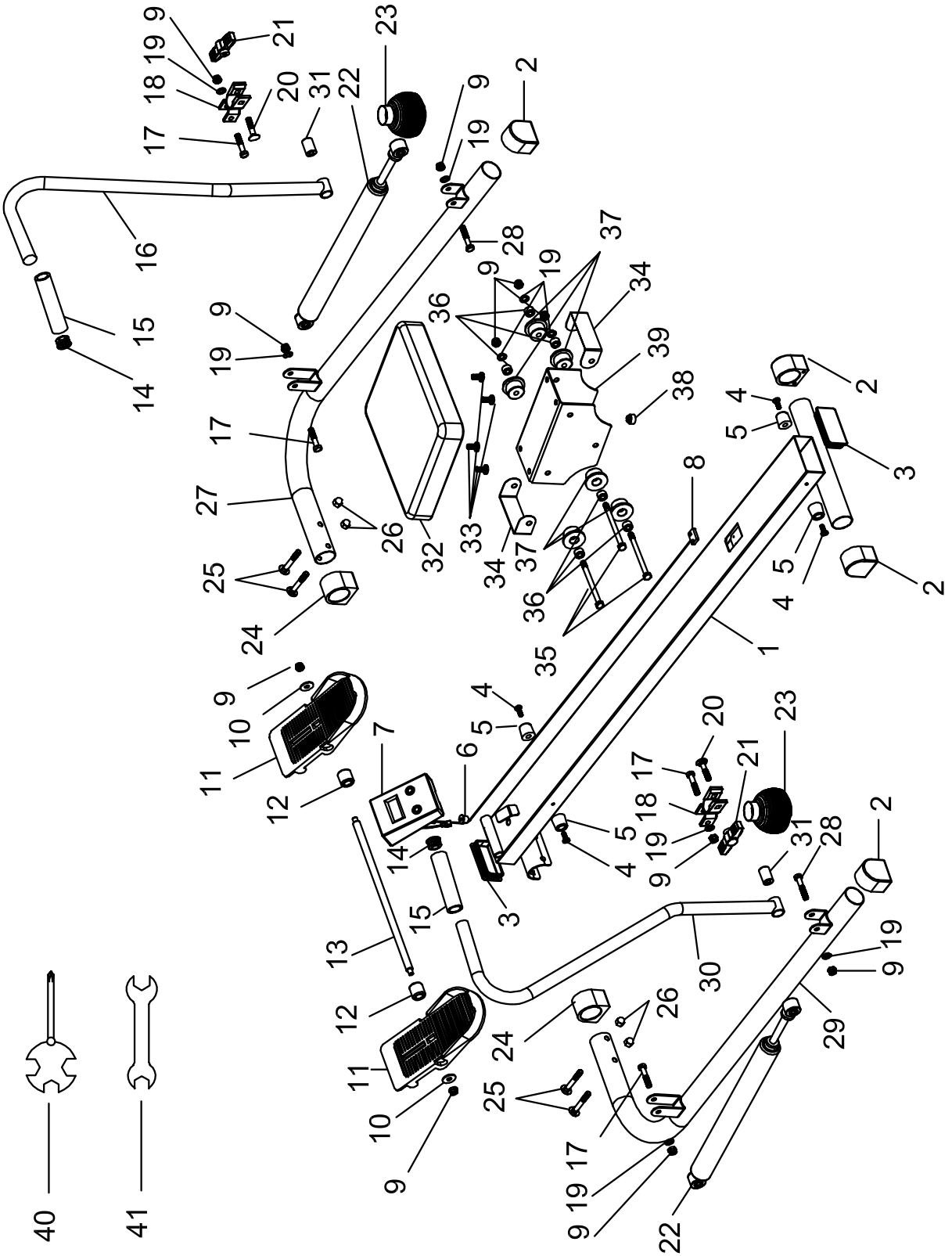

16
19 9
17
22
27
17
19
9
9 19
17
9
19
28
29
28
22
30
9
19
17
9 19


32
33
9
37
35
19
37
39
1


11
10
9
12
13
11
12
10
9
1


7
8


+
–
21


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41

ST 110 – 2013
Spare part list / Liste des pièces de rechange

	#	Dim.	Qty.
1	217178		1
2	217177		4
3	217188	80 x 40	2
4	217191	M6 x 15	4
5	217188		4
6	217178		1
7	217172		1
8	217179		1
9	217191	M8	11
10	217191	Ø 8.5 x Ø 22 x 2	2
11	217187		2
12	217191		2
13	217186		1
14	217173		2
15	217173		2
16	217173		1
17	217191		4
18	217174		2
19	217191	Ø 8.5 x Ø 16 x 1	9
20	217191	M8 x 40	2
21	217174		2

	#	Dim.	Qty.
22	217175		2
23	217188		2
24	217177		2
25	217191	M8 x 45	4
26	217191	M8	4
27	217176		1
28	217191	M8 x 45	2
29	217176		1
30	217173		1
31	217173		2
32	217181		1
33	217191	M6 x 15	4
34	217182		2
35	217191	M8 x 110	3
36	217183		6
37	217183		6
38	217179		1
39	217182		1
40	217189	S13, S15, S17	1
41	217189	S13, S15	1
42	217191	M3 x 10	2

www.energetics.eu

c/o Neomark Sàrl,
14 a rue de la Gare, 4924 Hautcharage, Luxembourg

IIC-INTERSPORT International Corporation GmbH,
Woelflistrasse 2, 3006 Berne, Switzerland

© Copyright ENERGETICS 2013
Manual Version: 1.1
Product Model: 209207

Manual printed in China
Manuel imprimé en Chine